

令和3年1月 献立表

日	月	火	水	木	金 1月1日	土 1月2日
<p>・1月のお休みは、1日(金)～3日(日)・10日(日)・11日(月・祝)・17日(日)・24日(日)・30日(土)・31日(日)です。</p> <p>★メニューは変更になる可能性があります。</p>						
1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
	<p>カレーライス サラダ 漬物(福神漬け・ラッキョウ) 洋梨入りヨーグルト</p> <p>760 kcal</p>	<p>ごはん スープ(キャベツ、人参) チキンチャップ 生揚げとれんこん炒め 漬物(しば漬)</p> <p>580 kcal</p>	<p>わかめ御飯 清汁(花麩、絹さや) 魚の粕揚げ焼き 肉じゃが 果物(みかん)</p> <p>670 kcal</p>	<p>中華丼 酸辣湯 春巻き 杏仁豆腐</p> <p>740 kcal</p>	<p>ごはん 清汁(なると、ねぎ) 鶏肉の味噌漬け焼き 里芋の煮ころがし 牛乳</p> <p>620 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(豆腐、ねぎ) 魚の生姜焼き(さば) ジャーマンポト 大根サラダ</p> <p>800 kcal</p>
1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
	<p> 成人の日</p>	<p>ごはん 味噌汁(小松菜、油揚げ) 鰹&エビフライ 筑前煮 煮豆(金時豆)</p> <p>730 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(豆腐、ねぎ) 豚肉の柳川風 いり豆腐 漬物(きゅうり漬)</p> <p>630 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(豆腐、わかめ) タンドリーチキン じゃが芋とさつま揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ</p> <p>700 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(玉葱、麩) チキンカツ マカロニサラダ 果物</p> <p>640 kcal</p>	<p>パン(バターロール) ジャム(いちご) チャウダー オムレツ&グラタン 野菜炒め 牛乳</p> <p>680 kcal</p>
1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
	<p>スパゲティミートソース コーンスープ 南瓜のサラダ ブルチェ</p> <p>760 kcal</p>	<p>ごはん 清汁(しめじ) 魚の味噌マヨネーズ焼き 田舎煮 白和え</p> <p>640 kcal</p>	<p>ごはん 中華スープ 焼き肉 ふろふき大根 春雨サラダ</p> <p>730 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(油揚げ、えのき) 魚のカレームニエル ほうれん草と卵の炒め物 白菜の甘酢漬</p> <p>620 kcal</p>	<p>ごはん ビーフシチュー カリフラワーサラダ ヨーグルト</p> <p>770 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(白菜) 焼き魚 麻婆豆腐 菜の花の山葵ドレ和え</p> <p>660 kcal</p>
1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
	<p>ごはん スープ(ほうれん草、コーン) ハンバーグステーキ 白菜のクリーム煮 りんごのコンポート</p> <p>700 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(えのき、納豆) 回鍋肉 エビシューマイ きゅうりのザーサイ和え</p> <p>690 kcal</p>	<p>肉うどん わかめ御飯 大学芋 キャベツの即席漬</p> <p>800 kcal</p>	<p>オムライス ポトフ コールスローサラダ ジョア</p> <p>755 kcal</p>	<p>キーマカレー コンソメスープ 野菜サラダ(ブロッコリー) 果物</p> <p>640 kcal</p>	